Исследователи Университета Сунь Ятсена в Чжуншане (Китай) и американские специалисты-офтальмологи выражают тревогу по поводу того, что зрение у многих детей за время пандемии коронавируса ухудшилось – возможно, из-за длительного сидения на близком расстоянии от мониторов компьютеров при дистанционном обучении.

Китайские ученые провели проверку зрения у 2000 детей, начиная со второго класса. За год близорукость среди школьников увеличилась до 30%, в то время как до пандемии она составляла 13%.

В отчете об исследовании не указываются конкретные причины ухудшения зрения, так как у ученых не было данных о том, сколько времени школьники проводили в Интернете или иным образом напрягали зрение. Но результаты их исследования согласуются с наблюдениями американских экспертов, которые также чаще сталкивались с развитием близорукости у детей. «Мы знаем, что фокусирование зрения на близкое от глаз расстояние увеличивает показатели близорукости», - отмечается в отчете о проведенном в Глазном госпитале им. Уиллиса в Филадельфии исследовании. Проверка зрения у 110 детей, проводивших до 10 часов в день у компьютеров при дистанционном обучении, выявила у них развитие таких симптомов, как резь в глазах, головные боли, размытое и двойное зрение. И чем раньше проявляется у детей близорукость, тем больше риск развития у них в дальнейшем серьезных проблем со зрением.

Совместно эти результаты «должны побудить родителей, школы и государственные агентства признать ценность предоставления детям большего времени на занятия на открытом воздухе и слежения за временем, которое дети проводят за компьютерами», говорится в статье в журнале JAMA Ophthalmolog. Эксперты советуют взрослым и детям чаще моргать и использовать искусственные слёзы для борьбы с сухостью глаз, а также делать паузы каждые проведенные за компьютером 20 минут и смотреть 20 секунд на что-то, удаленное на расстояние 20 футов.